

MINI FRITTATA

Benodigheden voor 6 cups

50 g	hazelnoten
3	middelgrote eieren
60 g	geraspte 45+ kaas
70 g	mais in blik
70 g	bloemkoolrijst



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Hak de hazelnoten in grove stukjes. Klop de eieren los met een garde. Doe de hazelnoten en geitenkaas erbij en roer met een garde tot alles goed gemengd is. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout. Laat de mais uitlekken. Zet de papieren cakevormpjes in de muffinvorm.
- 3 Verdeel de mais over $\frac{1}{2}$ van de vormpjes en de bloemkoolrijst over de $\frac{1}{2}$ vormpjes. Giet het ei-geitenkaasmengsel in de vormpjes, zodat alle groente hiermee bedekt wordt. Zet de mini frittata's in het midden van de oven en bak in ongeveer 20 minuten in de oven goudgeel en gaar. Pas op, want de oven is heet. Laat de frittata's 10 minuten afkoelen voor je ze uit de vorm haalt